

# Học Cách Sử Dụng Bồn Cầu

Dành cho trẻ em từ 1 ½ đến 3 tuổi

Không có lứa tuổi cố định để bắt đầu dạy cho trẻ em cách sử dụng bồn cầu. Bí quyết là chọn thời điểm thích hợp cho con mình. Đa số trẻ em bắt đầu thể hiện các dấu hiệu sẵn sàng sử dụng bồn cầu vào khoảng 2 tuổi. Tới khi được 3 hoặc 4 tuổi, đa số các trẻ em có thể kiểm soát được vấn đề đi vệ sinh trong ngày. Việc không đi tiểu tiện vào ban đêm có thể kéo dài hơn.

## Bắt Đầu

- Hãy bình tĩnh.** Luôn giữ bình tĩnh là phương pháp tốt nhất. Việc hướng dẫn sử dụng bồn cầu hiệu quả sẽ mất nhiều thời gian và tình thương yêu.
- Chỉ cho trẻ thấy những việc phải làm trong nhà vệ sinh.** Bằng cách quan sát, con quý vị sẽ biết cách. Nên chọn một người cùng giới tính với các em để chỉ cho trẻ những việc cần làm trong nhà vệ sinh.
- Chọn các từ ngữ sử dụng** cho các bộ phận cơ thể, nước tiểu (đi tiểu, đi pee) và đi cầu(BMs). Tránh những từ như “dơ bẩn” và “thối” vì những từ này có thể khiến con quý vị cảm thấy ngượng ngùng.
- Dùng ghế bô.** Ghế bô sẽ làm cho trẻ nhỏ dễ ngồi hơn và có thể chạm chân xuống sàn.
- Giúp con quý vị biết** lúc nào là cần đi vệ sinh. Con quý vị có thể lẩm bẩm, rặn, mặt đỏ, hoặc ngừng chơi. Cho trẻ biết đó là các dấu hiệu tới lúc cần đi vệ sinh.
- Đi vệ sinh** vào cùng một giờ mỗi ngày:
  - Ngay khi con quý vị thức dậy vào buổi sáng
  - Trước và sau khi ngủ



## Đái Dầm

Việc đái dầm là chuyện bình thường ở trẻ nhỏ. Trẻ em sẽ có thể học cách tránh đái dầm vào ban đêm sau khi biết cách tránh đái dầm vào ban ngày.

Nên đánh thức con quý vị dậy một lần vào ban đêm để đi vệ sinh. Thời gian thích hợp để làm việc này là ngay trước khi quý vị đi ngủ.

Để biết thêm chi tiết về chủ đề này, hãy gọi cho bác sĩ hoặc ban dịch vụ hội viên của chương trình y tế của quý vị.

## Đã Sẵn Sàng Chưa?

Chờ cho tới khi con quý vị sẵn sàng học cách sử dụng bồn cầu. Nếu bắt đầu quá sớm thì có thể sẽ làm bé khóc lóc và làm quý vị cảm thấy thất bại. Trì hoãn việc hướng dẫn sử dụng bồn cầu nếu trong nhà có nhiều việc xảy ra. Thí dụ, không dạy cách sử dụng bồn cầu ngay sau khi sinh em bé khác hoặc nếu con quý vị đang ở đỉnh điểm của thời gian “hai tuổi khủng khiếp”. Khi con quý vị thực sự sẵn sàng, việc đó sẽ dễ thực hiện hơn nhiều.

## Con quý vị sẵn sàng khi:

- Có thể tuân theo các hướng dẫn đơn giản
- Nhịn tiểu ít nhất 2 giờ liên tục và trong giấc ngủ ngắn (nap)
- Có thể tự kéo quần lên/xuống
- Cho quý vị biết khi tã ướt hoặc dơ
- Đi cầu (BMs) vào cùng một thời gian hàng ngày

## Những Lời Khuyên Hữu Ích

**Đọc các cuốn sách “đi vệ sinh” (potty) cho con quý vị.** Việc này sẽ giúp con quý vị biết là các trẻ em khác cũng làm như vậy.

**Mua cho con quý vị loại quần dành cho trẻ đang tập sử dụng bồn vệ sinh và quần áo dẽ cởi.**

**Luôn có mặt để giúp con quý vị.** Con quý vị sẽ cần giúp mặc quần áo, lau chùi và dội bồn cầu.

**Khen ngợi con quý vị khi em thành công.** Cho con quý vị biết là em có thể thử lại, nếu cần.

**Bình tĩnh xử lý các trường hợp lỡ đi ra quần và suýt ra quần.** Việc học kỹ năng mới này phải mất thời gian.

**Lau rửa kỹ cho con quý vị.** Cần lau từ trước ra sau cho các em gái để tránh nhiễm trùng.

**Dạy con quý vị về tầm quan trọng của việc rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi sử dụng bồn vệ sinh.**